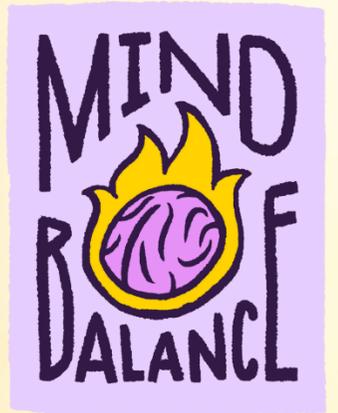


# World Mental Health Day 2024



13:15 - 15:15

## Mental Health Tee

UniS, Raum  
B-102



Zusammen mit dem **Neurodivergenten Znacht** bieten wir dir einen Safe Space, in dem du dich in gemütlicher Atmosphäre über Themen austauschen kannst, die dich gerade beschäftigen.

15:45 - 16:45

## Workshop: Atem- und Körpertherapie Selbstwahrnehmung stärken und Übungen für den Alltag kennenlernen mit Marlène Baumann

Hauptgebäude  
Raum 215

“Gemeinsam entdecken wir einfache, aber wirkungsvolle Techniken, um dein Nervensystem zu beruhigen und dich in einen entspannten, aufnahmebereiten Zustand zu bringen.”

17:00 - 18:00

## Vortrag “Wenn Bewegung zur Sucht wird: Einblicke und Erkenntnisse aus erster Hand” mit Adrian Badertscher

Hauptgebäude  
Raum 215

Was ist die Sport-/Bewegungssucht? Wie kann sie bei dir und anderen erkannt werden? Was kannst du tun, um selbst resilient zu werden? Diese und weitere Themen werden im Vortrag besprochen. Die Inhalte basieren auf eigenen Erfahrungen sowie dem Austausch mit Expert\*innen.

17:30 - 18:45

## Slow Down Yoga mit Lea Mubi

Yogagarden  
Münstergasse  
70 in Bern



“In dieser sanften Yoga-Stunde lassen wir Körper und Geist zur Ruhe kommen. Mit fließenden Bewegungen und längeren Haltepositionen führe ich dich Schritt für Schritt in tiefe Entspannung. Begleitet wird die Praxis durch gezielte Atemübungen und wohltuenden Visualisierungen, die dich dabei unterstützen, den Stress des Alltags loszulassen und in einen Zustand innerer Gelassenheit einzutauchen.”